

9. August 2011

gela Ernteanteils-Kiste 12



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

es waren einige sonnige Tage und so sind wieder reichlich Zucchini gereift; aber die Paprika lassen immer noch auf sich warten... und die Kürbisse lassen wir lieber noch ein wenig reifen...

Zucchinisalat (für 2 Personen)

- 300 g junge Zucchini roh in dünne Scheiben schneiden
- 50 g Parmesan mit dem Sparschäler über die Zucchinischeiben hobeln
- 3 EL Olivenöl und 1 ½ EL Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer, 1 abgerebelter Zweig Majoran, 1 EL zerzupftes Basilikum verrühren, vorsichtig unter die Zucchini heben, mind. 15 Min. ziehen lassen
- 3 EL Pinienkernen in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten und vor dem Servieren darüber streuen

Risotto mit Melanzani (für 2 Personen)

- 1 Zwiebel fein hacken und in 2 EL Butter zart anschwitzen, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, 1 TL gehackten Rosmarin, 1 TL gehackte Pfeffermonarde zugeben und weitere 2 Min. anbraten
- 140 g (Carnaroli-) Risotto-Reis dazu geben, unter Rühren ca. 3 Min. anschwitzen bis der Reis glasig wird
- mit 1/8 Lit. trockenem Weißwein angießen; dann immer wieder 1 Schöpfer voll heiße, gut gesalzene Gemüsebrühe angießen, rühren, die Flüssigkeit aufsaugen lassen, wieder angießen... (insgesamt ca. 3/4 Lit. Gemüsebrühe)
- nach ca. 15 Min. die Schale einer ½ Biozitrone und 1 EL Zitronensaft zufügen
- nach insgesamt ca. 20 Min. ist der Reis gar (außen cremig, innen kernig)
- in der Zwischenzeit ca. 400 g Melanzani in 1,5 cm große Würfel schneiden und in Olivenöl goldbraun braten, salzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen
- die Hälfte der Melanzani, 1 EL Butter, 2 EL frisch geriebenen Parmesan, 2 EL zerzupftes Basilikum vorsichtig unter das Risotto heben, einige Minuten durchziehen lassen
- das Risotto in tiefen Tellern anrichten, mit den übrigen Melanzaniwürfeln, zerzupftem Basilikum und frisch geriebenem Parmesan bestreuen und einen Paradeisersalat dazu servieren

Löwenzahnsalat mit Rosinen (für 2 Personen)

- die Löwenzahnblätter waschen, trocken tupfen, quer in breite Streifen schneiden
- in 1 EL Butter 2 EL Rosinen anschwitzen mit ½ EL Rohrzucker bestreuen und karamellisieren, mit 2 EL Weißwein aufgießen, vom Herd nehmen, 3 EL Olivenöl, Salz und 1 EL Weißweinessig darunter mischen
- reichlich zerzupfte Basilikumblätter, 1 TL gehackte Pfeffermonarde und die Marinade unter den Löwenzahnsalat mischen

Mangoldgratin (für 2 Personen)

- 2 EL Butter in einem Topf zerlassen, 1 abgerebelten Zweig Majoran mit braten, 1 EL Dinkelmehl einrühren, einige Min. rühren, dann 1/8 Lit. Milch und etwas Wasser zugießen und unter Rühren mit dem Schneebesen zu einer Bechamelsauce eindicken; mit Salz, Pfeffer und 1 Prise geriebener Muskatnuss würzen und 3 EL frisch gerieben Parmesan einrühren
- in der Zwischenzeit von 400g Mangold die Stiele in 8 cm lange Stück schneiden, in Salzwasser ca. 10 Min köcheln
- die Mangoldstiele in eine ausgebutterte Form legen, mit der Bechamelsauce übergießen, mit reichlich geriebenem Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca 15 Min. goldbraun backen
- die Mangoldblätter können für ein 2. Gericht verwendet werden: z.B.: Mangoldblätter grob schneiden, über Wasserdampf ca. 6 Min. dämpfen und mit Olivenöl, Salz, Zitronensaft marinieren

Die 12. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

Salate: kleine Kiste: 1 Salat; mittlere Kiste: 2 Salate; große Kiste: 3 Salate

Zwiebel, 2 Stück

Löwenzahnsalat, 1 Bund groß, mittel, klein: der Kulturlöwenzahn hat eine leicht bitteren Geschmack und kann roh oder kurz angebraten verwendet werden; wer das Bittere nicht so mag, kann die Blätter für eine halbe Stunde in Salzwasser einlegen, dann abspülen und trocken tupfen

Melanzani, 1 Stück

Paradeiser, ca. 750 g

Zucchini, ca. 350 g

Mangold, ca. 250 g

Portulak, ca. 100 g: ein grünes, fleischiges Blattgemüse mit hohen Eisen- und Kalziumwerten; ursprünglich vermutlich aus dem westlichen Asien stammend; nussartig-säuerlicher Salatgeschmack; wie Salat zu verwenden – pur oder zum Blattsalat mischen; im Arche Noah Magazin Juli 2011 ist auf Seite 9 ein ausführlicher Artikel über den Gemüse-Portulak, mit Rezepten, etc.; siehe:
http://www.arche-noah.at/etomite/assets/downloads/Bibliothek/ANmag_03-11_web_small.pdf

Gurke: Gurkengemüse: schälen, Zwiebel anbraten, Gurke mit braten, mit etwas Gemüsebrühe angießen, 10 Min. dünsten, Sauerrahm, Salz, Pfeffer, Basilikum untermengen

Malabarspinat, ca. 500 g: **diesmal nur in der großen Kiste;** auch „Indischer Spinat“ genannt, ein tropisches Basellgewächs; er soll aus Ostindien und Indonesien stammen; die dickfleischigen Blätter erinnern im Geschmack an Zuckermais, sind reich an Vitamin C und Calcium und können roh als Salat oder kurz angebraten als Gemüse verwendet werden; bei längerem Garen entwickeln die Blätter eine leicht schleimige Konsistenz (ähnlich Okra)

Fisolen, ca. 160 g: **diesmal nur in der kleinen Kiste**

frische Kräuter: diesmal **1 Bund Basilikum (Genoveser und rotes), 1 Bund Pfeffermonarde mit 1 Zweig Rosmarin** (die Pfeffermonarde ist scharf würzig und ist wie Oregano zu verwenden, roh gehackt, kurz angebraten oder mit Olivenöl benetzt und im Backrohr bei 110° ca. 12 Min. geröstet), **1 Bund Majoran**

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

Lilli, Peter, Susanne und das Team des Ochsenherz Gärtnerhofs
[www.ochsenherz.at, http://gela-ochsenherz.mixxt.at/](http://gela-ochsenherz.mixxt.at/)